



День здорового харчування і від від надмірностей

2 червня 2023 року відзначається «День здорового харчування і відмови від надмірностей у їжі». Метою його проведення є привернення уваги до питань культури харчування, особливо зараз, коли число людей у світі з надмірною вагою з року в рік зростає.

Здорове харчування — це збалансоване споживання білків, вуглеводів, жирів, вітамінів і мікроелементів з урахуванням добової фізіологічної потреби людини у харчових і

біоактивних речовинах, а також це любов та повага до себе.

Наш організм не смітєвий бак, щоб закидати в нього все що попало, тому потрібно більш свідоміше ставитись до того що ми споживаємо.

На даному етапі життя все більше людей прагне простої, здорової їжі вивчаючи інформацію про склад продукту, шукають заміну не корисних продуктів на корисні.

МОЗ України нагадує правила здорового харчування, дотримання яких допоможе почуватися краще, а також запобігти розвитку багатьох захворювань.

Прості кроки до здорового раціону:

- поступово до давайте у щоденний раціон салати (із сирих різнокольорових овочів);
- використовуйте оливкову олію для приготування їжі при невеликих температурах (їжу краще тушкувати чи запікати);
- включіть до раціону здорові перекуси із сухофруктів, горіхів, яблук, ягід;
- снідайте нежирним супом, салатом або кашею;
- їжте 3-4 разів на день невеликими порціями, їжте повільно, ретельно пережовуйте;
- їсти бажано в один і той самий час, але не пізніше ніж за три години до сну;

— замініть інгредієнти страв на менш калорійні — майонез на йогурт, цукор на мед, цукерки на сухофрукти тощо;

— активний спосіб життя має відомі переваги у забезпеченні здорового і тривалого життя. Щоденні, улюблені вами види фізичної активності є найкращим варіантом дозволя.

Поступово ваше харчування стане здоровішим та смачнішим.

Харчуйтеся правильно - час обирати здоров'я!